

# 鹿児島県の発表を受けて



岡山県津山市役所健康増進課

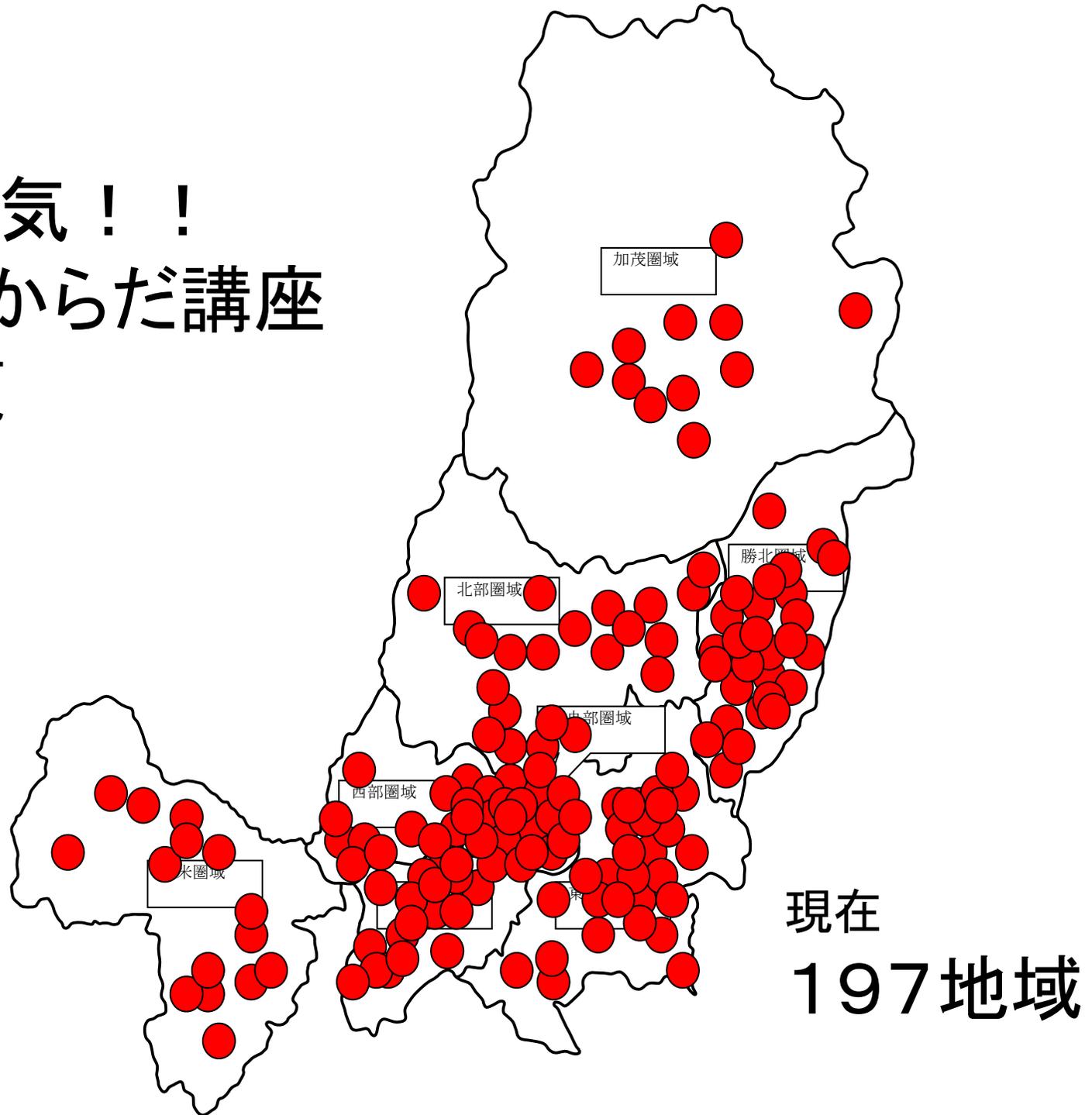
作業療法士 安本 勝博

(28年度 鹿児島・宮崎・愛知担当広域アドバイザー)

## 発表からみえた今後の課題

- 継続支援
- 県内全域へ拡大

めざせ元気！！  
こけないからだ講座  
市内一覽



- 実施地区比率  
197 / 365 (53.7%)
- 高齢者参加率  
3,800 / 29,790 (12.8%)
- 市民524人に1カ所の通いの場
- 高齢者151人に1カ所の通いの場

課題の解決策を一緒に考えよう

# 継続支援の考え方

## 1. 住民の声から考える

# 継続のポイント 1

自分が元気



周り(場)が元気



地域が元気

# 健康とは

WHO(世界保健機関) 1946年

健康とは、単に疾患がない、虚弱でないということではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態

## 継続のポイント 2

「私が」「地域が」  
しているから  
(やらされていない)

# 住民の「やる」に寄与するには

①住民は自ら動く力・選び取る力を持っている。  
その力を信じている

→介護予防の効果・必要性を信じている

→汗と熱を感じてもらう

②やらせる→やる！を引き出す

→こころ動く媒体の作成

③自己選択・自己責任・自己決定の共有

→選び取るまでのプロセス支援を大切にしよう

## 継続のポイント 3

体操以外にも、したいことが  
うまくできる場である



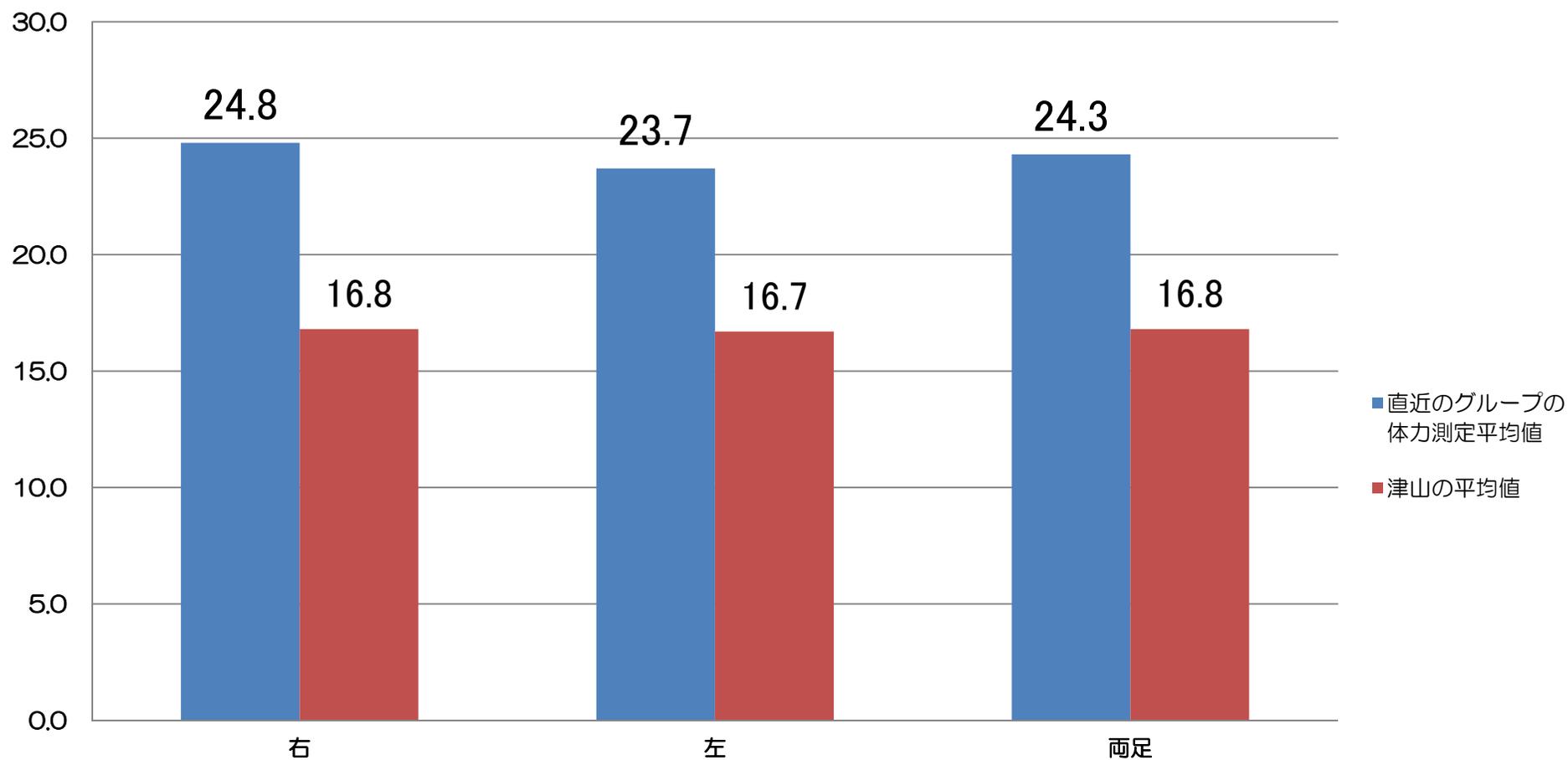


# 地区の体カデータ(グループ平均)

体力測定日:平成27年11月11日

測定人数:16人(女性)

平均年齢:72.5歳



# 体操以外にやっていること

| やっていること              | 箇所数 |
|----------------------|-----|
| 茶話会                  | 141 |
| 食事会                  | 124 |
| 作品づくり                | 45  |
| 地域の人達との交流会           | 73  |
| 旅行に行く                | 45  |
| お宮掃除や小学生の見守り等のボランティア | 56  |
| こけないからだ体操以外の体操       | 82  |
| その他                  | 43  |
| したいができない             | 39  |
| したいと思わない             | 16  |

課題の解決策を一緒に考えよう

# 継続支援の考え方

## 2. 支援した10年の経験から

一番のポイントは…

住民が住民と住民で  
「健康」になる！

を継続支援でも貫ける  
か？

# リーダーの悩み事

- 参加者が減り、人が増えない
- 男性参加者が少ない
- 自宅から会場までの移動の問題
- マンネリ化
- リーダーの交代がうまくいかない

# 継続のポイント 1

支える人を支える  
(リーダー支援)







# リーダー研修で話し合われるテーマ

- ① いいところ自慢
- ② 体操を始めてよかったこと・参加者の変化
- ③ 体操以外にやっていること
- ④ リーダーとしての困りごと
  - ・リーダー交代をうまくやる方法(跡継ぎ育成)
  - ・男性・新規参加者を増やすコツ
  - ・若い人に参加してもらうためには

継続のポイント 2

支援者育成

# 体操指導と 精神的支えを 同時に担う

(スポーツ推進員と他地区リーダーの活用)

## 継続のポイント 3

忘れたところに  
やってくる！

(承認が大事・マンネリ化への対応)

## めざせ元気!!こけないからだ講座スケジュール

| 月 日        | 内 容               | スタッフ                | 介護予防インストラクター・内容                               |
|------------|-------------------|---------------------|---|
|            | 介護予防体操説明会         | 市(OT・介護事務)、包括       |   |
| 1週目        | 事前評価①(下肢筋力・握力・5m) | 市(OT・事務・地区担当保健師)、包括 |   |
| 2週目        | 体操1回目             | 市(OT・介護保健師)         | 2名  |
| 3週目        | 体操2回目             |                     | 2名  |
| 4週目        | 体操3回目             |                     | 2名  |
| 5週目        | 体操4回目             |                     | 2名  |
| 6週目        | 体操5回目             |                     | 1名  |
| 14週目(3ヵ月後) | 事後評価②(下肢筋力・握力・5m) | 市(OT・介護事務)、包括       | 体操継続の意思                                       |
| 中級に!(9ヵ月後) | 事後評価③(下肢筋力・5m)    | 市(OT・介護事務)          | 中級体操指導(おもり変更1.36kg→2.26kg)・体操インストラクター派遣       |
| 1年3ヵ月後     | 健康教育④(下肢筋力)       | 市(介護保健師)、包括         | 尿失禁・尿漏れ予防                                     |
| 1年9ヵ月後     | 健康教育⑤             | 市(OT)               | 腰痛予防講和  |
| 2年3ヵ月後     | 健康教育⑥             | 市(介護事務・地区担当保健師)     | こころの健康づくり・栄養改善指導(「じょうぶな骨づくりのために骨粗鬆症予防」)・お口の体操 |
| 2年9ヵ月後     | 健康教育⑦             | 市(OT)、包括            | 上手に体操ができているか・OTと一緒に確認しよう                      |
| 3年3ヵ月後     | 健康教育⑧             | 市(地区担当保健師・介護事務)     | 認知症について<個として・地域として……住民座談会>(H23.2~)            |
| 3年9ヵ月後     | 健康教育⑨             | 市(OT・包括)            | その人にとって意味のある作業の確認・よりうまく遂行するためのヒント             |
| 4年3ヵ月後     | 健康教育⑩             | 市(介護事務)             | 介護保険の適正化・体操上級編の指導                             |
| 5年3ヵ月後     | 健康教育⑪             | 市(OT・包括)            | 介護保険の適正化(できることは自分で)                           |
| 6年3ヵ月後     | 健康教育⑫             | 市(OT・介護保健師・事務)      | 介護保険で健康になろう~卒業はなぜ必要?~                         |
| 7年3ヵ月後     | 健康教育⑬(下肢筋力・5m)    | 市(OT・事務・包括)         | ノルディックウォーク体験                                  |

## 継続のポイント 4

「したい！」を支える

こんなことがしたい  
できたらいいな！を  
いっしょに考えませんか？

# やりたい！をお手伝い

- ①帰ってやりたいことを話し合う
- ②やりたいことを決める！
- ③市に教えてください
- ④いっしょにどうすればうまくできるか相談
- ⑤予算的な支援ができる場合があります
- ⑥さあ、スタート！！

## 私達がこれからやりたいこと

体操で集まったついでに、私達の  
グループでは、 \_\_\_\_\_  
をやりたいと思います。

地区名 \_\_\_\_\_

代表者名 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_



やりたいことを教えてください。  
うまくできるよう、いっしょに  
考えます！

# これからしたいことは？

| これからしたいこと            | 箇所数 |
|----------------------|-----|
| 茶話会                  | 69  |
| 食事会                  | 73  |
| 作品づくり                | 26  |
| 地域の人達との交流会           | 43  |
| 旅行に行く                | 32  |
| お宮掃除や小学生の見守り等のボランティア | 22  |
| こけないからだ体操以外の体操       | 47  |
| その他                  | 19  |
| したいができない             | 39  |
| したいと思わない             | 16  |

介護保険非認定者と  
要支援認定者の  
健康と作業(したいこと)の関係

# 「したいこと」とは

- ①よくしていることの中で一番大事なものの
- ②充実感や幸福感に包まれる
- ③人や場所、時間と繋がっている
- ④生活習慣になっている
- ⑤自分らしいと感じられる
- ⑥健康になる
- ⑦社会や家族などに貢献・役割を果たす

# 資料①:生活行為聞き取りシート

## 生活行為目標の聞き取り

- ・本人への聞き取り
- ・家族への聞き取り

※利用者自身の自己評価がポイント



| 生活行為の目標  | 自己評価   | 初回       | 最終   |
|--|--|----------|------|
| □A(具体的に生活行為の目標が言える)<br>目標1<br>合意目標:                | 実行度  | ○/10     | ○/10 |
|  | 満足度  | ○/10     | ○/10 |
|  | 達成の可能性   | □有<br>□無 |      |
| 「出来るようになりたい」<br>「うまくなりしたい」<br>「したい」<br><br>生活行為を記入 | (実行度)<br>現在どれくらいできているか？<br>(満足度)<br>どれくらいできるようになったか？<br>実行度に対する満足度 |          |      |

## 生活行為聞き取りシート

|     |  |    |   |    |     |
|-----|--|----|---|----|-----|
| 相談者 |  | 年齢 | 歳 | 性別 | 男・女 |
|-----|--|----|---|----|-----|

記入者名: \_\_\_\_\_ (職種 \_\_\_\_\_)

認知症や寝たきりを予防するためには、家事や社会活動などの生活行為を維持し、参加していることが重要です。

- そこで、あなたが困っているまたは問題を感じている(もっとうまくできるようになりたい、あるいは、うまくできるようになる必要があると思う)事柄で、良くなりたい、改善したいと思う事柄がありましたら、2つほど教えてください。
- もし、生活行為の目標がうまく思い浮かばない場合は、興味・関心チェックリストを参考に確認してみてください。
- 生活行為の目標が決まりましたら、次のそれぞれについて1~10点の範囲で思う点数をお答えください。
  - ①実行度・左の目標に対して、どの程度実行できている(頻度)と思うか、十分実行できている場合は実行度10点、まったくできない場合は実行度1点です。
  - ②満足度・左の目標に対して、どのくらい満足にできている(内容・充実感)と思うか、とても満足している場合は満足度10点、まったく不満である場合は満足度1点です。

| 生活行為の目標                    | 自己評価   | 初回       | 最終  |
|----------------------------|--------|----------|-----|
| □A(具体的に生活行為の目標が言える)<br>目標1 | 実行度    | /10      | /10 |
|                            | 満足度    | /10      | /10 |
| 合意目標:                      | 達成の可能性 | □有<br>□無 |     |
| □A(具体的に生活行為の目標が言える)<br>目標2 | 実行度    | /10      | /10 |
|                            | 満足度    | /10      | /10 |
| 合意目標:                      | 達成の可能性 | □有<br>□無 |     |

## ご家族の方へ

ご本人のことについて、もっとうまくできるようになってほしい、あるいはうまくできるようになる必要があると思う生活行為がありましたら教えてください。

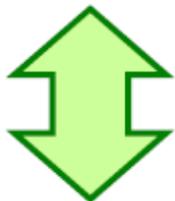
# 資料②: 興味・関心チェックシート

## 興味・関心チェックシート

氏名： \_\_\_\_\_ 年齢： \_\_\_\_\_ 歳 性別（男・女） 記入日： H \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

表の生活行為について、現在しているものには「している」の列に、現在していないがしてみたいものには「してみたい」の列に、する・しない、できる・できないにかかわらず、興味があるものには「興味がある」の列に○を付けてください。どれにも該当しないものは「している」の列に×をつけてください。リスト以外の生活行為に思いあたるものがあれば、空欄を利用して記載してください。

興味のある  
生活行為の抽出



想いを引き出す

| 生活行為                | している | してみたい | 興味がある | 生活行為                      | している | してみたい | 興味がある |
|---------------------|------|-------|-------|---------------------------|------|-------|-------|
| 自分でトイレへ行く           |      |       |       | 生涯学習・歴史                   |      |       |       |
| 一人でお風呂に入る           |      |       |       | 読書                        |      |       |       |
| 自分で服を着る             |      |       |       | 俳句                        |      |       |       |
| 自分で食べる              |      |       |       | 書道・習字                     |      |       |       |
| 歯磨きをする              |      |       |       | 絵を描く・絵手紙                  |      |       |       |
| 身だしなみを整える           |      |       |       | パソコン・ワープロ                 |      |       |       |
| 好きなときに眠る            |      |       |       | 写真                        |      |       |       |
| 掃除・整理整頓             |      |       |       | 映画・観劇・演奏会                 |      |       |       |
| 料理を作る               |      |       |       | お茶・お花                     |      |       |       |
| 買い物                 |      |       |       | 歌を歌う・カラオケ                 |      |       |       |
| 家や庭の手入れ・世話          |      |       |       | 音楽を聴く・楽器演奏                |      |       |       |
| 洗濯・洗濯物たたみ           |      |       |       | 将棋・囲碁・ゲーム                 |      |       |       |
| 自転車・車の運転            |      |       |       | 体操・運動                     |      |       |       |
| 電車・バスでの外出           |      |       |       | 散歩                        |      |       |       |
| 孫・子供の世話             |      |       |       | ゴルフ・グランドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ |      |       |       |
| 動物の世話               |      |       |       | ダンス・踊り                    |      |       |       |
| 友達とおしゃべり・遊ぶ         |      |       |       | 野球・相撲観戦                   |      |       |       |
| 家族・親戚との団らん          |      |       |       | 競馬・競輪・競艇・パチンコ             |      |       |       |
| デート・異性との交流          |      |       |       | 編み物                       |      |       |       |
| 居酒屋に行く              |      |       |       | 針仕事                       |      |       |       |
| ボランティア              |      |       |       | 畑仕事                       |      |       |       |
| 地域活動<br>(町内会・老人クラブ) |      |       |       | 賞金を伴う仕事                   |      |       |       |
| お参り・宗教活動            |      |       |       | 旅行・温泉                     |      |       |       |
|                     |      |       |       |                           |      |       |       |
|                     |      |       |       |                           |      |       |       |

# 結果

介護保険の認定を受けていない人の方が

| 項目                    | P値          |
|-----------------------|-------------|
| 年齢が若かった               | $P < 0.001$ |
| 私は健康だと感じていた           | $P < 0.001$ |
| 私は幸せだと感じていた           | $P < 0.001$ |
| したいことが思った通りにできていた     | $P < 0.001$ |
| したいことをすることに満足していた     | $P < 0.001$ |
| したいことをすることに生きがいを感じていた | $P < 0.001$ |
| したいことを他の人と一緒に行っていた    | 0.002       |
| したいことが誰かの役に立つと感じていた   | 0.005       |

# 結果

介護保険の認定を受けていない人を、健康と感じている人と、感じていない人に分けると

健康だと感じている人の方が

| 項目               | P値          |
|------------------|-------------|
| 経済的にゆとりがあると感じていた | $P < 0.001$ |
| 私は幸せだと感じていた      | $P < 0.001$ |

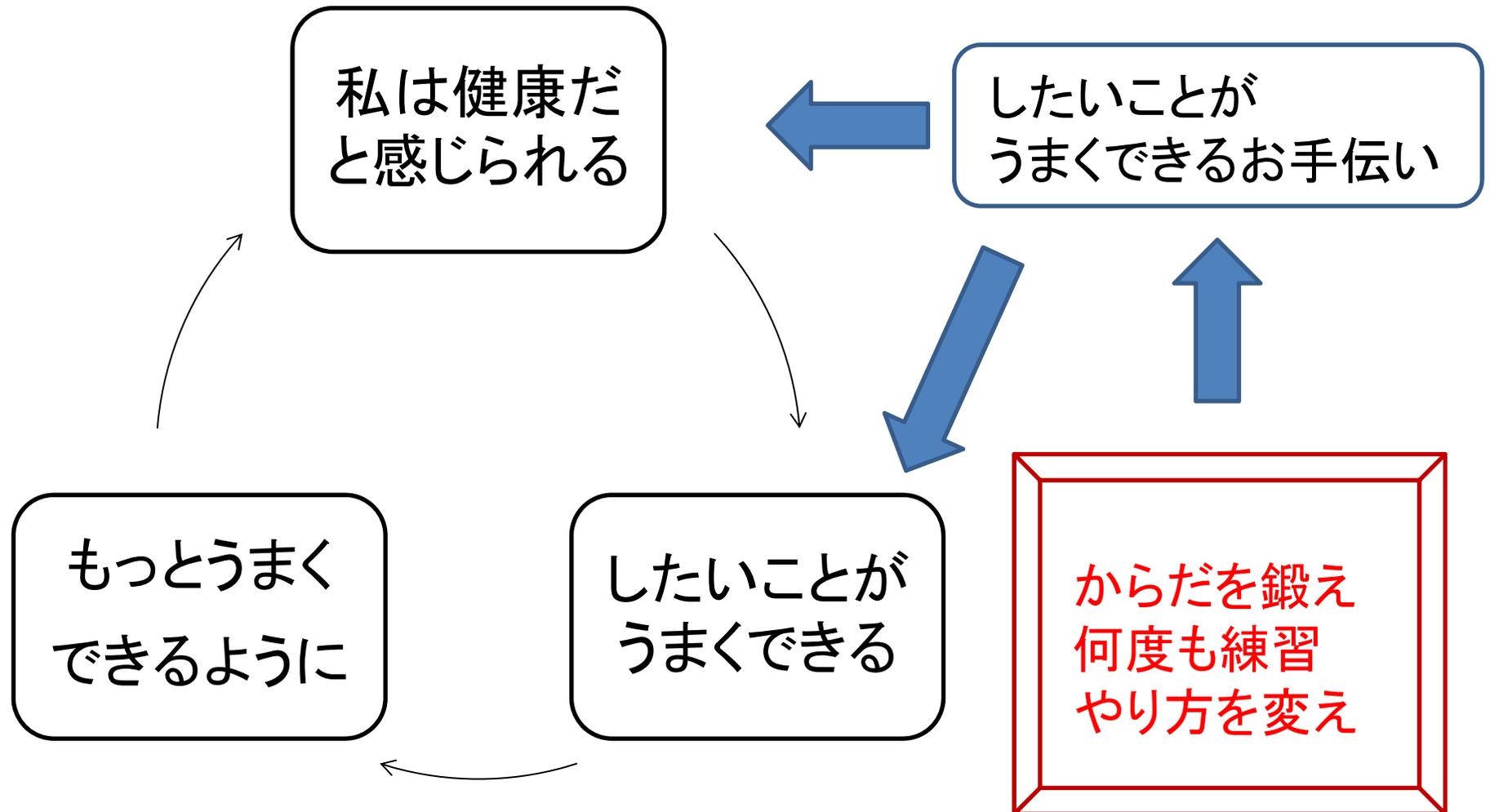
# 結果

介護保険の要支援認定を受けている人を、健康と感じている人と、感じていない人に分けると

健康だと感じている人の方が

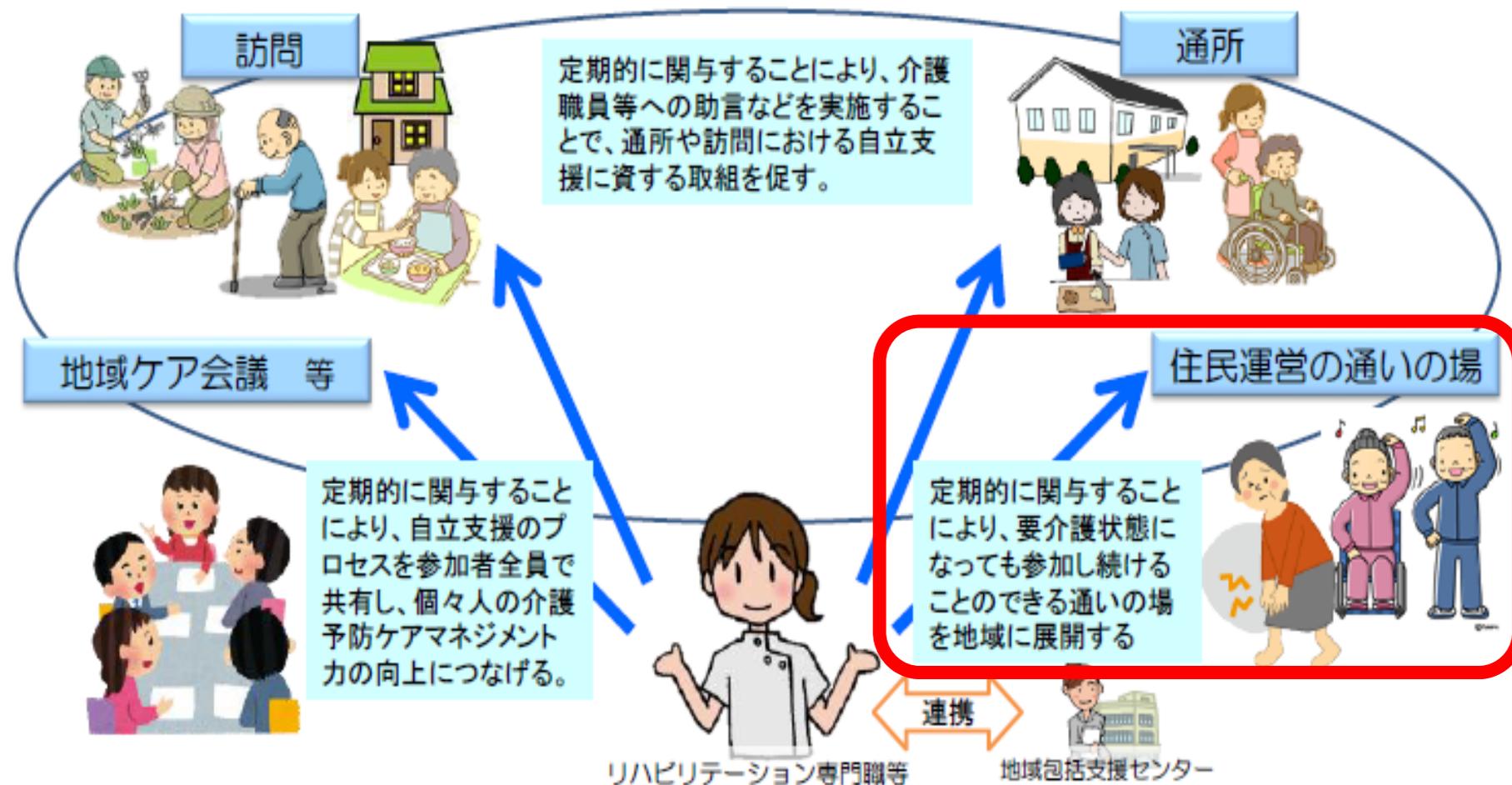
| 項目                | P値          |
|-------------------|-------------|
| 経済的にゆとりが有ると感じていた  | 0.006       |
| 私は幸せだと感じていた       | $P < 0.001$ |
| したいことが思った通りにできていた | $P < 0.001$ |
| したいことをすることに満足していた | 0.004       |

# 研究でわかったことは



# 地域リハビリテーション活動支援事業の概要

○ 地域における介護予防の取組を機能強化するために、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の関与を促進する。



リハビリテーション専門職等は、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等の介護予防の取組を地域包括支援センターと連携しながら総合的に支援する。

# これからしたいことは？

| これからしたいこと            | 箇所数 |
|----------------------|-----|
| 茶話会                  | 69  |
| 食事会                  | 73  |
| 作品づくり                | 26  |
| 地域の人達との交流会           | 43  |
| 旅行に行く                | 32  |
| お宮掃除や小学生の見守り等のボランティア | 22  |
| こけないからだ体操以外の体操       | 47  |
| その他                  | 19  |
| したいができない             | 39  |
| したいと思わない             | 16  |

課題の解決策を一緒に考えよう

## 継続支援の考え方

3. 都道府県が市町村に対して  
(市町村の立場で都道府県に期待すること)

# 期待しています

## ①継続の促進要因を知ってほしい

- ・今後の課題を予測し、ともに考えることができるから

## ②住民主体は継続支援でも貫いてほしい

- ・継続や世代交代の工夫を考えるのは、市町村ではない

## ③市町村が楽になるよう考えてほしい

- ・最小の労力で最大の効果を発揮できるよう助言してほしい

## ④集いの場の「質」を高めてほしい

- ・やりたいことを参加者の意思で、決定・実行できる環境は、健康へと繋がるから

平成27年度 津山市地域包括支援センターフェア

変えよう 変わろう 介護予防  
～私が、地域が、支援者が～



津山市役所 高齢介護課  
参事 伊藤 智江氏

講演 『変えよう 変わろう 介護予防』  
講師 津山市役所 健康増進課 作業療法士 安本 勝博氏  
高野 介護課 参事 伊藤 智江氏



# 山陽新聞

4月28日  
木曜日  
山陽新聞社  
山陽新聞ビル 2-1-1  
山陽新聞センター

**PROTOUR CUP**  
ポランド 登場!  
ポランド 入門  
ポランド 入門  
ポランド 入門

- 山陽新聞社 編集長 田中 一博  
社内山の巻頭記事  
◎地方経済  
◎情報ひろば  
◎文化  
◎スポーツ  
◎暮らし、小中高・高校

## 志賀1号機廃炉不可避

### 建屋直下に活断層 評価書確定



記者会見で志賀1号機廃炉を主張する東電副社長（左）と、原子力規制庁長官（右）。

【東京27日】原子力規制庁は27日、志賀1号機廃炉を不可避と評価した。規制庁は、志賀1号機が設置されている活断層の存在を評価し、廃炉を不可避と判断した。東電は、志賀1号機を廃炉にする意向を示している。



記者会見で志賀1号機廃炉を主張する東電副社長（左）と、原子力規制庁長官（右）。



志賀1号機は、活断層の存在が確認された。規制庁は、この断層が、志賀1号機を支持する建屋の下に存在している。この断層は、過去に大きな地震を引き起こしている可能性がある。東電は、この断層の存在を認め、廃炉を不可避と判断した。

## 三菱自 改ざん公表後 トップ辞任

三菱自動車は、燃費測定値を改ざんしたことが発覚した。この改ざんは、三菱自動車の燃費測定値を、実際の燃費よりも高く表示していたことが明らかになった。三菱自動車の社長は、この改ざんを認め、辞任した。

## 新 地域戦略を採る スポーツ考

### 第4部 まよひの時代

「こけなないからだ講座」で、高齢者の健康と生活の質を向上させるための方法を学ぶ。この講座は、高齢者の健康と生活の質を向上させるための方法を学ぶ。この講座は、高齢者の健康と生活の質を向上させるための方法を学ぶ。



「こけなないからだ講座」で高齢者の健康と生活の質を向上させるための方法を学ぶ。

この講座は、高齢者の健康と生活の質を向上させるための方法を学ぶ。この講座は、高齢者の健康と生活の質を向上させるための方法を学ぶ。この講座は、高齢者の健康と生活の質を向上させるための方法を学ぶ。

## 11万人津山が全国首位

「こけなない」体操

津山市は、高齢者の健康と生活の質を向上させるための方法を学ぶ。この講座は、高齢者の健康と生活の質を向上させるための方法を学ぶ。この講座は、高齢者の健康と生活の質を向上させるための方法を学ぶ。

高知市保健所長

堀川 俊一氏



高知市保健所長として、市民の健康増進に努める。地域連携を推進し、健康増進の取り組みを進めている。

**健康増進は筋トレから**

高知市保健所長として、市民の健康増進に努める。地域連携を推進し、健康増進の取り組みを進めている。筋トレは健康増進の第一歩として、市民に広く普及させたいと考えている。

厚生労働省老人保健課長補佐

福本 脩氏



厚生労働省老人保健課長補佐として、高齢者の健康増進に取り組んでいる。都市部での対策を早急に実施することを訴えている。

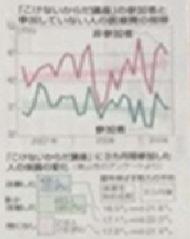
**都市部での対策早急に**

都市部では高齢者の人口が増加しているため、健康増進の対策を早急に実施することが重要であると述べている。

地域戦略を導く新スポーツ考

**新スポーツ考**

第4部 きょうも元気で インタビュー



この写真は、市民の健康増進に貢献している地域の取り組みの一例です。

津山市健康増進課主任 作業療法士

安本 勝博氏



津山市健康増進課主任として、市民の健康増進に取り組んでいる。押し付けよりも後押しを重視している。

**押し付けより後押しを**

市民の健康増進には、押し付けよりも後押しが重要であると述べている。

中西国最大級！

新築・リフォーム・リノベをお考えの方に！

第25回 **住まいの夢フェア**

6月25日(土)・26日(日)

10:00 → 17:00 入場無料

住宅建設会社と家につながるいろんなメーカーの90社大集結！最新の住まい、キッチン・バス・トイレ、資料などを見比べられる！

大工さんのお仕事体験！

※会場には無料相談コーナーも設けています。お気軽にご相談ください。